

6月25日(火)

## のりのつくだ煮の作り方

①だし、しいたけのもとし汁に砂糖、料理酒、みりん、こいししょうゆをあわせて、そこに小さく切ったしいたけを加えて煮ます。

②煮えたら、かつおぶしときざみのりを入れてさらによく煮ます。



ごはんといっしょに食べてね!



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのごまみそやき  
すましじる  
のりのつくだに

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん ねりこま さとう いりこま
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ けいにく だしこんぶ けずりぶし かつおぶし きざみのり
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ ビーマン キャベツ たけのこ にんじん ししいたけ

クイズ17 10枚の海苔を数えるときの単位を何というのでしょうか。

① 帖 ② 本 ③ 巻

## 一口メモ

先週の金曜日に3年生が「おさかな食育教室」を受けました。(株)うおいちと福島区食生活改善推進員協議会のふじの会のみなさまにお越しいただきました。おさかわん さかな さかな かてい はなし  
大阪湾でとれる魚や魚が家庭にとどくまでの話を  
していただき、おさかなタッチ体験やいわしの手開き体験をしました。手開きをしたいわしは、ふじの会のみなさまがおいしくからあげにしてくれました。  
いわしの中骨もおいしく「ほねせんべい」にしてくれました。「さかなが苦手だったけどおいしかった。」  
と感想をのべていました。



ほねせんべいが  
おいしかった。



生きている  
たこにさわ  
りました。

きのうは、6年生がなかよし畑で植えていたじゃがいもを収穫しました。約6kgのじゃがいもが収穫できたので、きのう一人200gずつ持って帰っています。ご家庭でぜひご利用ください。



キャベツ	茨城県	にんじん	長崎県	たけのこ(水煮)	和歌山県
たまねぎ	佐賀県	ピーマン	宮崎県	しいたけ(乾)	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①